



„Ein Griff ins Klo“

Es gibt Tage, die wollen irgendwie nicht richtig funktionieren. Meist hat man schon das Gefühl, mit dem falschen Fuß aufgestanden zu sein. Das Marmeladenglas ist leer, das Brot hat Schimmel, der Kaffee ist kalt. Im Laufe des Tages wird es auch nicht besser. Man bekommt die Dinge meist nicht rund. Die Gesprächspartner sind alle nicht zu erreichen. Der Computer stürzt ab. Der Reifen am Fahrrad ist platt. Die Geheimnummer beim Geldabheben ist vergessen. Das Gefühl kommt auf: Wäre ich doch besser im Bett geblieben. Endlich daheim angekommen, wird es auch nicht besser. Die Nerven liegen dann blank. Und um die anderen Menschen um sich herum nicht noch weiter zu nerven, fallen dann die ein oder anderen Schimpfworte gegen sich selbst und gegen das allgemeine Übel des Tages.

„Dieser Tag ist wie ein Griff ins Klo.“ So drastisch besingt diese Erfahrung Herman van

Veen, wobei der Text von Heinz Rudolf Kunze stammt. Im Text heißt es ganz beispielhaft für solche Tage: „Dies ist so ein Tag, an dem man ahnungslosen Kindern abgefahrene Busfahrkarten schenkt.“ Solche Tage kennen wir alle. Und der dann stattfindende Blick in den Spiegel am Abend ist der Blick in einen Abgrund – und nun? Für solche Tage habe ich gleich vier gute Vorschläge. Erstens: Früh ins Bett gehen, es kann ja nur besser werden. Zweitens: Aus der hintersten Schublade die Liebesbriefe von ganz früher wieder hervorholen – ich wurde schon einmal geliebt! Wunderbar! Drittens: Einfach aufschreiben; drei Dinge oder Erlebnisse, die auch diesen Tag lebenswert gemacht haben. Und die gibt es an jedem Tag. Wenn z.B. nach einer gefühlten Ewigkeit mit voller Blase endlich das Parkplatzschild an der Autobahn auftaucht. Diese Übung ist auch sonst ganz klasse. Bei regelmäßigem Tun weitet sich der Blick



Henry Schwier, Diakon im Kirchenkreis Lüneburg, erreichbar unter ☎ 0170/4490738. F: A/t & w

für die Schönheit der Welt. Und viertens: Sich einmal besinnen. Zum Beispiel mit Worten aus der Bibel. Im Buch des Predigers kann ich die Verse des dritten Kapitels sehr empfehlen. Es fängt an mit dem Satz „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde“. Lesen Sie diese 15 Verse im Zusammenhang. Sie werden einen neuen Blick auf den Tag werfen können – eine wunderbare Erfahrung, Ihr Herz wird größer, es weitet sich, und wir werden dann barmherziger mit uns und allen um uns herum. Probieren Sie es aus: Bibel: Prediger 3, 1-15. Sie finden den Text auch im Internet. Henry Schwier